



Achtsamkeitstag – Stressbewältigung durch MBSR

Beschreibung	Sie haben bereits einen 8-wöchigen MBSR-Kurs besucht und möchten die Praxis mit Gleichgesinnten in einem Achtsamkeitstag vertiefen? Steigen Sie aus dem anspruchsvollen Alltag aus und verweilen Sie erneut in achtsamer, entspannter Selbstfürsorge. Dieser Achtsamkeitstag gibt Zeit und Raum, um sich im Schweigen wieder mit der inneren Kraft zu verbinden. Sie praktizieren verschiedene Übungen des MBSR-Programmes wie achtsame Körperwahrnehmung, Meditation oder Body Scan. Diese helfen Ihnen, die heilende Kraft «der Präsenz im Hier und Jetzt» zu erfahren. Die bekannten und vertrauten Achtsamkeitsübungen können zu neuen und allenfalls auch überraschenden Erfahrungen führen.
Inhalt	Der Tag ist praxisorientiert und beinhaltet folgende Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none">• Achtsame Körperwahrnehmung in der Stille• Meditation und Achtsamkeitspraxis im Gehen, Liegen, Sitzen, Stehen, Zuhören und Schweigen• Body Scan• Selbstreflexion• Weitere Achtsamkeitsübungen (imaginäre Meditationsformen und Wahrnehmungsübungen)
Voraussetzung	Sie haben den 8-wöchigen MBSR-Kurs «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» bereits absolviert.
Zielgruppe	Personen, die den 8-wöchigen MBSR-Kurs «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» bereits absolviert haben und ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen oder vertiefen möchten.
Lernziele	An diesem Tag vertiefen Sie Ihre Achtsamkeitspraxis und lernen <ul style="list-style-type: none">• über längere Zeit in Selbstfürsorge zu verweilen,• die Effekte «des Schweigens» in sich wahrzunehmen,• einen neuen Umgang mit körperlichem und emotionalem Stress zu finden,• das Selbstvertrauen zu stärken und innerlich Ruhe zu finden.
Datum	auf Anfrage / D_79731
Dauer	Total 6.50 Lektion(en)
Preis	CHF 203.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

